# O Estresse

Itamar Espindola

No sentido estrito, predominantemente na França, a Antropologia é o estudo morfológico diferencial das estruturas humanas, com o emprego de mensurações (antropometria), estendendo-se ao estudo diferencial das funções (antropobiologia). Mas em sentido lato, abrangente, adotado pelos anglo-saxões, é o estudo do homem sob os seus diversos aspectos, com maior destaque conferido à etnologia e à psicologia (social) do homem.

Trago aos confrades tema dentro da antropologia, na secção psicológica. Falo sobre o estresse. A palavra está aportuguesada. Provém do inglês stress, onde significa pressão, tensão, peso.

No português antigo, séc. XVI, usava-se o verbo estrecer (com *c*), com a significação de apertar, comprimir. Vinha do latim *strigescere,* analógico do particípio *strictus,* de *stringere.* Dizia-se por exemplo: "A saudade estrece".

Sob o ponto de vista psicológico, no campo da saúde mental, tem o significado de ação violenta exercida sobre o organismo, choque emocional, segundo Henri Piéron (DICIONÁRIO DE PSICOLOGIA).

No passado, o estresse era mais conhecido como astenia, e sua classificação, até TASTEVIN (1911), afogava-se na abscuridade. Veio depois Benon, e estabeleceu ordem neste capítulo da patogenia. Publicou obra de valor na qual forneceu novos dados sobre a enfermidade, e deu sobretudo classificação racional aos estados astênicos, para orientação da terapia. Distinguiu as astenias, entre outras espécies: a episódica ou transitória, de curta duração, com fator co-

nhecido, fácil de ser detectado; a crônica, orgânica, coexistente com uma enfermidade de um órgão, ou mais; a periódica (mais demorada do que a episódica); a constitucional, nata.

Seguiram-se estudos de Kemf (1918) e Cannon (1929).

As duas espécies cardeais da *astenia* eram a miastenia e a *aniedação:* (esgotamento físico ou mental).

A miastenia (fraqueza dos músculos) apresentava-se com tendência para a imobilidade e o mutismo, dificuldade dos movimentos voluntários, diminuição da amplitude dos movimentos automáticos, precocidade da fadiga, sensação de peso no corpo, abatimento.

A aniedação, também denominada astenia psíquica, era caracterizada por dificuldade de memória, relaxamento do processo intelectual, falta de encadeamento das idéias, turbação para escrever e ler.

Paralelamente a estes sintomas básicos outros acessórios ocorrem, como perturbações gástricas, intestinais, visuais, cefaléia, insônia, emotividade, sensação de fogacho nas orelhas, mãos e pés frios, sensibilidade aos tóxicos. A hipotensão é freqüente, assim como a impotência *coeundi* (de erecção). Em 1889, Janet chamou a aniedação de tensão psíquica, expressão introduzida na América por Prince, em 1905.

A história da tensão vem de tempos recuadíssimos. Após o homem tomar consciência de seu papel na conservação e desenvolvimento do mundo, como cooperador desta grande obra de Deus, começou a sentir os efeitos da tensão, ante os encargos a ele atribuídos pela própria vida, o combate às intempéries, aos perigos. Buscou então a estratégia e a tática para defender-se e conseguir sobreviver com saúde. Mas não vou colocar este problema sob o foco da análise nos primórdios.

Trato, não dos dois tipos de estresse, mas apenas do estresse aniedação psíquico.

Segundo Hans Selye, o clássico deste problema, sobretudo em seu magnífico trabalho THE STRESS OF LIFE, a tensão se desenvolve em três fases: reação de alarma, fase de resistência (adaptação) e fase de exaustão. O conjunto desses estágios denomina-se síndrome de adaptação.

As experiências do cientista vienense demonstraram que um período de adaptação, ou resistência, seguia-se à exposição contínua a qualquer agente nocivo, capaz de produzir essa reação de alarma, salvo se matasse incontinenti. "Se o corpo se depara com agente nocivo que a contínua exposição a ele seja incompatível com a vida, a morte se segue à reação de alarma; nas primeiras horas ou dias. Para possibilitar a sobrevivência, a reação de alarma dá lugar a uma segunda fase, que se denomina fase de resistência.

As manifestações dessa segunda fase são diferentes, e, no que se refere a certos pontos, diametralmente opostos aos que identificam a reação de alarme. Por exemplo, durante a reação de alarma, as células da córtex das supra-renais descarregam seus grânulos — microscopicamente visíveis — de secreção hormonal, na circulação. Conseqüentemente, as reservas das glândulas são gastas. Ademais, na fase de resistência, a córtex acumula reserva abundante de grânulos segregados. Na reação de alarma, o sangue torna-se mais concentrado e registra-se redução de seu peso específico; mas, durante a fase de resistência, ele se apresenta diluído e com peso específico normal.

Fato curioso, depois de exposição mais prolongada a qualquer dos agentes nocivos de que utilizava, essa adaptação era afinal perdida. O animal entrava na terceira fase, a fase de exaustação."

Tudo isto acha-se comprovado. Homens de negócio em trabalho afanoso, contínuo e sem método de oganização, anos inteiros sem hiato para férias. Alcançada a primeira fase do alarma, segue-se o estágio de adaptação ou resistência em que o organismo tenso se ajusta à nova situação criada pelo esforço desordenado. O médico, os parentes e amigos aconselham imediato repouso, mas a vítima da tensão prossegue. Vem o terceiro período, o de exaustão, nem sempre corrigido, pois os males do estresse persistem por muito tempo.

Hoje, as tensões crescem. Quanto mais problemas, agitação, dificuldades e preocupações, maior o número de doenças. Os freqüentadores de pelejas esportivas sofrem os efeitos emocionais das seqüências de derrotas e vitórias. Não raras vezes, temos notícias de torcedores vítimas de infartos letais. Viúvas néscias em o novo estado civil, não afeitas ao trato dos problemas que eram resolvi-

dos pelo marido, desertam no meio da luta. Pais e mães de família adoecem ante a solicitação das dificuldades com filhos desajustados. Empresários não suportam os impactos das questões que afluem na direção dos órgãos sob sua responsabilidade. Estudantes batidos pela fadiga dos exames e tarefas escolares incursionam facilmente na área da surmenage. Casais desavindos entram em déficit orgânico, em face das discussões geradas por gênios irreconciliáveis. Os que se prendem pela amizade e estima sucumbem, física e psiquicamente, ante a morte de um ente querido, desaparecido após longo período de sofrimento. Profissionais liberais, sob o assédio das preocupações de seus assistidos, fraquejam no embate travado. Operários miseravelmente remunerados alcançam o colapso total, em virtude de conflito permanente com patrões desprovidos de visão do problema social.

A maioria das pessoas não sabe medir o grau de resistência que possui para impedir a tensão. Nem conhece as normas a usar na batalha de cada dia. Surgem pois os enfermos de úlcera, cefaléia, distúrbio cardiovascular e digestivo, hipertensão, nefrite, distonia, alergia, perturbações sexuais e outras, mas notadamente de estresse.

Há pouco o médico Robert Eliot, especialista em doenças cardíacas, quase foi vítima letal de estresse psicossomático.

Nomeado aos 43 anos chefe do serviço de cardiologia da Escola de Medicina da Universidade de Nebraska, empolgou-se pelo trabalho e entrou em ritmo de excesso de atividade. Viajou fazendo conferências em muitos pontos do país. Sua meta era visitar todas as cidades. Ele não herdara os fatores tradicionais da cardiopatia: não fumava, não bebia, não sofria de diabetes. A pressão era normal. O corpo não lhe acusava a presença de colesterol, além da taxa normal nem de peso excessivo. Seus pais morreram octogenários.

Em setembro de 1972, teve um ataque de raiva. Na manhã seguinte, fez longa viagem de automóvel, guiando-o, ele mesmo. Não dormiu à noite. De manhã proferiu conferência, com debates. Depois do almoço tentou fazer dignóstico com *slides* de um colega. Não conseguiu concentrar-se. E conta em seu livro IS IT WORTH FOR?: "Percebi forte pressão, do esterno até os ombros, pescoço e

queixo. Depois desceu para os braços. Tive dificuldade de respirar. A sudação era abundante."

Deu-se o infarto.

Os sintomas apontados ocorrem com os infartados em geral. Mas há os infartos silenciosos.

A reação ao estresse processa-se de duas maneiras. Ante o perigo, as glândulas supra-renais produzem adrenalina (vasoconstritora) a fim de lutarmos ou fugirmos. Os batimentos cardíacos e a pressão sanguínea elevam-se, o sangue irriga com intensidade, o coração exige maior bombeamento. Quando a ameaça é a longo prazo, as supra-renais secretam CORTISOL, de efeitos até agora não conhecidos inteiramente. O *cortisol* concorre para o aumento da pressão, coadjuvando o efeito da adrenalina. Isto devido à eliminação de potássio, fazendo também acelerar o coração e diminuir o nível de hormônios sexuais. Em conseqüência, as plaquetas tornam-se viscosas, ensejando, mais facilmente, a formação de coágulos do sangue.

Estes efeitos já ocorriam em priscas eras, quando o homem era ameaçado por feras (v. Walter Ross — *Seleções,* junho, 85, p. 9).

Os covardes levam vantagem quando evitam briga.

Um boi tentando chifrar uma pessoa pode matá-la, se a ameaça for demorada, sobretudo se a pessoa sem treino correr muitos metros.

Mas — é o objetivo desta palestra — qual o método melhor para evitar o estresse psíquico do intelectual?

Em primeiro lugar, impõe-se atender à voz da fase chamada alarma, evitando assim a adaptação e, de conseguinte, a exaustão. Não adianta correr, agitar-se, comer com rapidez, fugir à reflexão antes de agir, preocupar-se antes de ocupar-se. Há tempo para tudo, diz o Antigo Testamento, no *Eclesiastes* (3, a 15). Tempo para nascer e para morrer; para sarar; para demolir e para construir; para chorar e para rir; para gemer e para dançar; para dar abraços e apartar-se; para guardar e atirar fora; para rasgar e para coser; para calar e para falar.

Cabe a decidir, e não praticar excesso, em qualquer campo; de comandar o organismo, conservando-o dentro do nível da saúde.

Quando experimentar cansaço, procure melhorar a percepção sensorial e táteis, auditivas e olfáticas. Ponha-se em lugar silencioso. Segure o cabo de uma faca, de um garfo, uma colher. De olhos fechados, sinta-lhes a temperatura, a forma, os contornos. Procure ouvir o ruído de um veículo a passar esporadicamente, até não mais o escutar, em virtude de já haver-se distanciado. Abra o vidro de um perfume ou deite algumas gotas dele num lenço. Procure fazer boa aspiração, impregnando-se do cheiro. Faça isto mais de três ou quatro vezes.

Em segunda etapa, conquiste ritmos regulares de trabalho. Anote as obrigações, enquadre-as nos horários apropriados e as execute no momento para as quais foram estabelecidas. Isto evita não somente esquecê-las, mas, também, a ansiedade e a fadiga.

O antigo método de Émile Coué pode e deve ser empregado. Repetir diariamente, mais de uma vez, máxime ao acordar e antes de dormir, frases de otimismo, de alegria, de incentivo, como "Estou muito bem", "Estou bastante calmo", "Minha saúde está em ordem", "Nada me perturba", "Deus me guia nos caminhos da vida".

Andar diariamente pelo menos dois quilômetros é indispensável, obedecendo às lições do famoso Cooper.

O sono constitui peça fundamental como inimiga do estresse, de conformidade com a faixa etária de cada um. O recolhimento deverá ocorrer antes de meia noite, de preferência às 22 horas, pois as pesquisas realizadas concluem serem estas horas prevalentes sobre as demais, visto como proporcionam sono mais tranqüilo.

Não deve ser esquecido o chamado "controle mental", atualmente método muito divulgado pelo mundo, através de cursos. É decorrência de estudos de um suíço. Em 1920 Hans Berger, professor de grande cultura, descobriu a existência de ondas no cérebro humano. Segundo ele, depois abonado por aparelhos especiais, como o eletroencefalógrafo, o cérebro emite um tipo de energia elétrica perfeitamente detectável. Seus ritmos são medidos em ciclos por segundos (CPS). Quatorze ou mais destes ciclos são denominados ondas Beta; entre sete e quatorze, são chamadas ondas Alpha; de 4 a 7, Theta; e de quatro abaixo, Delta.

Normalmente, as pessoas se encontram em Beta, trabalhando, agindo. O estágio da tranqüilidade postula o ritmo 7-14. O sono profundo, 4-7. O sono mais profundo, 0-4.

Quem quiser usar o estágio Alpha, tome profunda inspiração, conservando os olhos fechados. Vizualize os números 3, 2 e 1, fazendo expiração. Repita isto três vezes. Então a pessoa estará calma, tranqüila, concorrendo mesmo para baixar a pressão arterial até de um ponto.

Depois deste procedimento, relaxe-se seguindo as instruções neste sentido, encontradas em vários livros sobre o assunto. E verá então os benefícios admiráveis em proveito do descanso, da saúde, da calma.

É método aconselhável aos intelectuais em geral, ao começarem seus trabalhos escritos, ao fazerem conferência, palestras, ao proferirem aulas, ao tomarem parte em debates.